

2023年

10月

ほいくえん こんだてひょう




所沢市立保育園

日 (曜)	献立名 昼食	おもな材料とからだの中でのほたらき			午後の おやつ	1・2才児 午前の おやつ	栄養価	
		(赤) 血や肉になる食品	(緑) からだの調子をととのえる食品	(黄) 熱や力になる食品			上段3才未満児 下段3才以上児 エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
2 (月)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 ほうれん草のおかかあえ 大根と麩のみそ汁	みそ、かつお節、 しらす干し、鶏も も肉、牛乳	生姜、大根、人 参、ほうれん草、 りんご、青のり	食パン、精白米、 焼麩、砂糖、ベジタ ブルせんべい、マヨネ ーズ	じゃこトースト りんご 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	445	17.9
3 (火)	ごはん かれのいりやき ごぼうサラダ さつまいもと玉ねぎの みそ汁	みそ、かれい、ハ ム、牛乳	きゅうり、ごぼ う、玉葱、人参、 バナナ	精白米、さつま 芋、砂糖、白いり ごま、油、星っ こ、米粉のカップ ケーキ (メープル 風味)、マヨネーズ	米粉のカップ ケーキ (メープル風味) バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	487	17.9
4 (水)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりナムル チンゲン菜のスープ	豆腐、赤みそ、豚 ひき肉、牛乳、ク リームチーズ	きゅうり、生姜、 玉葱、チンゲン菜、に ら、人参、にんに く、長葱、ブルー ン	精白米、お餅、キ ックス、でん粉、砂 糖、ごま油、かぼ ちゃポーロ	蒸しパン (クリームチーズ) ブルー ン 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	475	17.0
5 (木)	ごはん とり肉の塩やき ひじきのいり煮 トマト 豆腐のみそ汁	大豆、豆腐、み そ、油揚げ、鶏も も肉、牛乳	トマト、人参、にんに く、柿、ひじき、 塩蔵わかめ	精白米、さつま 芋、砂糖、油、小 丸ちゃん	フライドスイート ポテト 柿 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	456	16.2
6 (金)	ごはん レバーのごまだれ 豆苗ともやしのナムル はくさいと玉ねぎのみそ汁	油あげ、みそ、豚 レバー、牛乳	トウモロコシ、生 姜、玉葱、人参、 白菜、もやし、ス イートン、みかん	精白米、でん粉、 砂糖、白いりご ま、ごま油、油、 ベジタブルせんべい	子ぎつねずし みかん 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	506	18.6
7 (土)	肉うどん ヨーグルト 柿	豚肉、ヨーグル ト、牛乳	玉葱、人参、ほう れん草、柿、梨、 炊き込みわかめ	ゆでうどん、精白 米、星っこ	おにぎり 梨 牛乳	星っこ 牛乳	456	16.5
10 (火)	ごはん いわしのかば焼き 小松菜のえのきあえ 根菜のみそ汁	みそ、油揚げ、い わし、牛乳	ごぼう、小松菜、 大根、人参、長 葱、ブルーベリージャ ム、柿、えのき	小麦粉、食パン、 精白米、でん粉、 砂糖、油、かぼ ちゃポーロ	ブルーベリー ジャムサンド 柿 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	502	19.0
11 (水)	ごはん 豚肉のしょうがやき 大豆サラダ かぶのみそ汁	大豆、みそ、ツ ナ、豚肉、牛乳	かぶ、キャベツ、生 姜、玉葱、人参、 梨	精白米、砂糖、白 いりごま、ごま 油、油、小丸ち ゃん、マヨネーズ	おにぎり (にんじん) 梨 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	521	17.3
12 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのしらすあえ 小松菜と麩のみそ汁	凍り豆腐、みそ、 油揚げ、しらす干 し、鶏肉、鶏卵、 牛乳、ピピピチー ズ	こんにゃく、きゅ うり、小松菜、水 煮筋、人参、バナ ナ	精白米、焼麩、お 餅、キックス、はち みつ、砂糖、マーガ リン	ホットケーキ pipipiチーズ 牛乳	バナナ 牛乳	479	17.7
13 (金)	ごはん 鶏のはちみつ焼き ねばねばあえ わかめと油揚げのみそ汁	挽きわり納豆、み そ、油揚げ、鶏も も肉、牛乳	きゅうり、生姜、 人参、もやし、長 葱、みかん、きざ みのり、塩蔵わか め	上新粉、白玉粉、 精白米、はちみ つ、砂糖、ごま 油、ベジタブルせん べい	のりだんご みかん 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	438	18.5
14 (土)	ミートスパゲティ 青ゆでブロッコリー りんご	豚ひき肉、牛乳、 粉チーズ	玉葱、トマト、ビ ューレ、人参、ブ ロccoli、バナ ナ、りんご	スパゲティ、ミル クパン、でん粉、砂 糖、バター、油、 星っこ	ミルクパン バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	467	17.8
16 (月)	ちゃんぽんうどん ブロッコリーのナムル	かつお節、えび、 かまぼこ、豚肉、 牛乳、ダイスター ーズ	人参、白菜、ブ ロccoli、もやし、ス イートン、長葱、し めじ	ゆでうどん、精白 米、砂糖、ごま 油、かぼちゃポー ロ、マヨネーズ	チーズとおかかの おにぎり プチももゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	475	19.9
17 (火)	ごはん 豚肉とじゃが芋の 細切りいため チンゲン菜のおかかあえ 厚揚げとわかめのみそ汁	生揚げ、みそ、か つお節、豚肉、牛 乳、飲むヨーグル ト、粉チーズ	生姜、玉葱、チン ゲン菜、トマト、ビ ューレ、人参、ピ ーマン、赤ピーマ ン、塩蔵わかめ	マカロニ、精白米、 じゃが芋、でん 粉、砂糖、バター、 ごま油、油、小丸 ちゃん	ミートマカロニ 飲むヨーグルト	小丸ちゃん 牛乳	474	16.9
							571	19.7

日 (曜)	献立表 昼食	おもな材料とからだの中でのほたらき			午後のおやつ	1・2才児 午前の おやつ	栄養価		
		(赤) 血や肉になる食品	(緑) からだの調子をととのえる食品	(黄) 熱や力になる食品			上段3才未満児	下段3才以上児	
							エネルギー	たんぱく質	
							(kcal)	(g)	
18 (水)	ごはん さばのみそ煮 いそあえ すまし汁 	豆乳, みそ, おから, さば, 牛乳	水菜, 小松菜, 生姜, 人参, ブルーン, 生椎茸, きざみのり	精白米, かつおキック, 粉砂糖, 砂糖, 油, ベジタブルせんべい	おからドーナツ ブルー 牛乳 	ベジタブル せんべい 牛乳	449	18.0	
19 (木)	ごはん からあげ 切り干し大根の煮つけ かぼちゃのみそ汁	みそ, 油揚げ, 鶏もも肉, 豚肉, 牛乳	キャベツ, 生姜, 切り干し大根, にら, 人参, にんにく, 南瓜, いんげん, 長葱, 生椎茸	ビーフン, 精白米, でん粉, 砂糖, ごま油, 油, 星っこ	カレービーフン 牛乳	星っこ 牛乳	482	17.4	
20 (金)	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 華風サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	みそ, 鶏もも肉, 牛乳	きゅうり, 玉葱, 人参, もやし, パナナ, りんご	食パン, 精白米, じゃが芋, はるさめ, はちみつ, 砂糖, 黒いりごま, バター, ごま油, 油	はちみつトースト りんご 牛乳  	バナナ 牛乳	464	16.4	
21 (土)	焼きそば 梨 pipipiチーズ 	豚肉, 牛乳, ピピピチーズ, 小魚	キャベツ, 人参, もやし, 梨, 青のり, 菜めし	蒸し中華めん, 精白米, 油, かぼちゃポーロ	おにぎり 小魚 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	475	17.3	
23 (月)	ごはん とうふハンバーグ ほうれん草サラダ わかめと麩のみそ汁	豆腐, みそ, 豚ひき肉, 牛乳, 型ぬきレアチーズ	玉葱, ほうれん草, スイートコーン, 塩蔵わかめ	精白米, 焼麩, さつま芋, でん粉, 砂糖, 油, 小丸ちゃん	ふかしいも 型抜き レアチーズ 牛乳 	小丸ちゃん 牛乳	510	20.1	
24 (火)	ごはん 鮭の塩焼き おから かぼちゃの煮つけ 大根のみそ汁	みそ, おから, 油揚げ, 生さけ, 牛乳	ごぼう, 大根, 玉葱, 人参, 南瓜, いんげん, 長葱, 柿, 生椎茸	精白米, 砂糖, 油, ベジタブルせんべい, メロンパン (冷凍)	メロンパン 柿 牛乳 	ベジタブル せんべい 牛乳	479	19.9	
25 (水)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごまあえ なめこと豆腐のみそ汁	豆腐, みそ, 豚肉, 牛乳	白たき, 玉葱, 人参, ほうれん草, 長葱, りんご, レンジジュース, なめこ	精白米, かつおキック, じゃが芋, 砂糖, 白すりごま, 油, 星っこ	オレンジケーキ りんご 牛乳 	星っこ 牛乳	506	16.2	
26 (木)	ごはん 鶏肉のケチャップ ソースかけ スパゲティサラダ もずくスープ(卵ぬき) 	煮干し, 鶏もも肉, 牛乳	きゅうり, 生姜, 玉葱, トマトピューレ, 人参, パセリ, もずく, 青のり, 焼きのり	精白米, スパゲッティ, 砂糖, 無塩バター, 油, かぼちゃポーロ	塩のおにぎり 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	474	17.8	
27 (金)	ごはん おやこ煮 ブロッコリーのおかかあえ ほうれん草と玉ねぎのみそ汁	みそ, かつお節, 鶏肉, 鶏卵, 牛乳	玉葱, 人参, ブロccoli, ほうれん草, ブルーン	精白米, フォカッチャ, グラニュー糖, 砂糖, オリーブ油, 小丸ちゃん	シュガー フォカッチャ ブルー 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	468	18.1	
28 (土)	けんちんうどん ヨーグルト りんご 	油揚げ, 豚肉, ヨーグルト, 牛乳, 型ぬきチーズ	ごぼう, 大根, 人参, 長葱, りんご	ゆでうどん, ねじりパン, 里芋, 油, ベジタブルせんべい	ねじりパン 型抜きチーズ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	520	20.3	
30 (月)	豆まめカレー 海藻サラダ	大豆, ひよこまめ, ツナ, 豚肉, 牛乳, プレーンヨーグルト	きゅうり, 玉葱, 人参, にんにく, スイートコーン, パナナ, 海藻ミックス, 桃缶, パイン缶	精白米, じゃが芋, 砂糖, 油, 星っこ, おからチップ	フルーツ ヨーグルト おからチップ 麦茶	星っこ 牛乳	483	16.0	
31 (火)	ごはん 納豆 かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜のしらすあえ えのきと油揚げのみそ汁	納豆, みそ, 油揚げ, しらす干し, 鶏肉, 牛乳	小松菜, 生姜, 玉葱, 人参, ビーマン, 南瓜, パナナ, えのき	精白米, でん粉, 砂糖, バター	チキンライス 牛乳	バナナ 牛乳	486	18.5	
材料の都合により、献立・調理方法を 変更することがありますので御了承ください。						月平均	3歳未満児	479	17.9
							3歳以上児	577	21.6



献立表の  のマークは、所沢市のホームページにレシピを公開中です。ぜひご覧ください！

